

# 金氏心拳学——混元功

## 一、概述

混元功即是简易的“开合功法”。它在传统开合功的基础上几经提炼、深化而形成。其练习总的方法共分为二种：一是分解练习，名曰“三大法”。二是三法的综合性练习，简称“混元功法”。也就是说，心拳学的混元功既可以分解练习又可以组合练习；它已集中而高度地体现了简易之道的精神实质，并充分地展示了训练时的灵活性与机动性。

三大法的划分，一曰“缩骨法”，二曰“阴阳大法”，三曰“发声”。如果初学者通过上述“三法”的初步练习，只需在数日内便能正确地掌握“混元功”的基本要领和练功方法。

“混元功法”，它是心拳学体系中的万法之基础，并以此作为制造或一切矛盾的总机关、集中体现出了“浑身无处不矛盾的精神实质”；而这种浑身无处不曲的基本矛盾间架是“整体攻防技击”之必备或所需，否则万法皆非矣。

初学者通过混元运动的训练，方能改变零散的枝节运动并逐步形成为一个高度严密的有机整体形态；它既含盖了颇为独特的实战技击内涵，又蓄藏着致简而高深的养生妙法。现将基本内涵摘录概括如下：

### 1、总旨

浑身无处不矛盾：如“合紧一个蛋、鹅头凤膀、含胸拔背、沉肩坠肘、两臂如抱树，两脚阴阳中、起翅一大遍、常修一阳气、盈之于命中”。

## 2、内涵实质

内三合指“心与意合，意与气合，气与力合”，如“手与脚合、肩与胯合，肘与膝合”。内三合中以“炼谷化精、炼精化气，炼气化神”等。

## 3、呼吸

在混元运动中，是以身体的吞吐或发声而形成的自然呼吸模式，不必人为去追求“呼”与“吸”的训练行为。

## 4、混元与技击

混元形态结构，是一种特殊的整体技击的基本间架，也是形成整体劲的主要手段或模式；它不但有利于身形技术训练，更有利于实战技击日趋完善的合理化、科学化，学者之成败就在于对“心拳学”的精神实质认识的程度与深度。因此，混元运动与实用技击、养生等方面是一个“血肉”相联的重要关系。

## 5、混元与养生

混元功是要求学者做不断的身体的前后“吞吐”练习，从而将其“胸膜、腹膜与及五脏六腑”进行着反复的上提或下放，并达到了自我性按摩的重要目的。同时通过发声导气的方式使吸入或所炼之精“气”下沉丹田，能够达到强身体、滋五脏的重要目的；并对较多的慢性病有特殊的康复疗效，如“风湿关节炎，慢性胃肠炎，胸膜炎，腹膜炎，脾胃虚弱，肾虚阳萎，神经衰弱，体虚习惯性滑精，肺癆”等。所以说，混元功法不但是技击之必备或所需，也是强身健体，延年益寿的最佳功之一。

## 6、松紧

松紧不仅仅只是在“劲”的收发中得以体现，若要深刻洞悉之，还存着“内松外紧”和“外松而内

紧”的错综复杂的矛盾关系。以心拳学的“混元功”为例，如在全身绷圆弯曲时是“形紧而心平自然之松”，这是形与意的松紧关系；再如身体站直时的发声，是意紧形松的关系。所以说，在同一功法中，不单单只是存在着动作与劲的收发的矛盾关系。

## 7、心神

在混元功的练习中，“心神”的微妙处理对于初学者来说是极为重要的，如果说练功时出现烦躁、东张西望以及心神不定等现象，其练功效果是可想而知的。然而，学者的“成败以及层次、火候”等，匀与“心神”有着极为重要的关系。以心拳学“混元功”为例，在运动中“心神”是处于自然平和状态，而在不动时的间架中却是以诱异作为内动的核心。其目的是要求学者用心去体会练功中的各种反应，如此才有助于“内听、内视、专注、入定、内守”的最佳练功状态，并能获得事半功倍的练功效果，亦能真正体验出其中的“无穷之乐或无穷之奥”。

若然学者要想达到“心神入定”，就必须从“专注”修炼着手；因为“眼为心之苗”，而眼神的自然专注非常有助于“入定”。所以说，凡是热爱心拳学这一运动的爱好者更应加强对自我的“心神”方面的修炼。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>